

SOSIALISASI GERAKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SEKOLAH PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

apriliamegarosdiana@psi.uin-malang.ac.id

Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Abstrak

Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah adalah serangkaian perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan warga sekolah atas dasar kesadaran sehingga secara mandiri mampu mencegah munculnya penyakit, meningkatkan kesehatannya serta aktif mengambil peran dalam mewujudkan lingkungan yang bersih dan sehat. Anak usia sekolah sering terserang berbagai penyakit yang ternyata umumnya berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Namun pada kenyataannya, di kawasan pedesaan perhatian warga sekolah akan pentingnya melakukan perilaku hidup bersih dan sehat masih minim, khususnya lingkungan sekolah dasar maka program gerakan perilaku hidup bersih dan sehat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kebiasaan perilaku hidup dan sehat pada anak usia sekolah dasar di Desa Tajinan.

Kata kunci : gerakan hidup bersih, sehat, anak

Abstract

PHBS in Schools is a series of behaviors practiced by students, teachers and all of people in school with awareness which is independently prevent the emergence of disease, improve their health and actively take a role in creating clean and healthy environment. Children are often stricken with various diseases that are apparently generally related to clean and healthy behavior. However, in reality, in rural areas the attention about performing clean and healthy living behaviors is still minimal, especially in the elementary school, so the clean and healthy lifestyle movement program is expected to increase knowledge, awareness, and habits of living and healthy behavior in Desa Tajinan .

Keywords: *clean lifestyle, healthy, children*

Pendahuluan

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.2269/ Menkes/ Per/X/2011 mengatur tentang pedoman penyelenggaraan perilaku hidup bersih dan sehat di berbagai tatanan kehidupan

bermasyarakat, termasuk di dalamnya lingkungan sekolah. Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah adalah serangkaian perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan warga sekolah atas dasar kesadaran sehingga secara mandiri mampu mencegah munculnya penyakit,

meningkatkan kesehatannya serta aktif mengambil peran dalam mewujudkan lingkungan yang bersih dan sehat. Hasil evaluasi promosi kesehatan tahun 2018 menyatakan bahwa pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah belum optimal terutama pada jenjang sekolah SD dan SMP (Lugay, 2019).

Jumlah anak usia sekolah di Indonesia mencapai 30 persen dari total penduduk Indonesia dan usia sekolah merupakan masa keemasan dalam menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga penting untuk terus mensosialisasikan Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di lingkungan sekolah terutama di sekolah dasar. Ada beberapa indikator perilaku hidup bersih dan sehat di Sekolah, diantaranya: mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan menggunakan sabun, jajan di warung atau kantin sekolah yang sehat, membuang sampah pada tempatnya, rajin menggosok gigi, memelihara rambut agar bersih dan rapi, memakai pakaian yang bersih dan rapi, memelihara kuku agar selalu bersih dan pendek, memakai sepatu bersih dan rapi, mengikuti kegiatan olahraga di Sekolah, memberantas jentik nyamuk, menggunakan

jamban yang bersih dan tidak berbau, dan menghindari perilaku merokok.

Anak usia sekolah sering terserang berbagai penyakit yang ternyata umumnya berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Seperti penyakit infeksi parasit cacing menjadi permasalahan kesehatan karena kebiasaan yang kurang bersih dan sehat yang pada anak. Masyarakat secara umum menganggap mencuci tangan menggunakan sabun adalah hal yang sepele, namun banyak penelitian telah membuktikan pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun untuk mencegah terjadinya penyakit. Purwandari (2013) memaparkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku mencuci tangan dengan insiden diare pada anak usia sekolah dasar. Burton (2011) menunjukkan bahwa mencuci tangan menggunakan sabun lebih efektif dalam menghilangkan kuman dibanding dengan yang hanya menggunakan air saja. Kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun mampu mencegah kejadian diare hingga 50 % dan ISPA hingga 45% (Fajriyanti, 2013). Mikail (2011) menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat tinggi tentang mencuci tangan menggunakan sabun, namun dalam praktiknya masih rendah.

Kebiasaan jajan dan konsumsi makanan anak sekolah mempengaruhi kecukupan energi dan zat gizi anak sehingga bisa mempengaruhi status gizi anak. Jajanan anak di sekitar lingkungan sekolah yang kurang terjamin kesehatannya berpotensi menyebabkan anak keracunan, gangguan pencernaan dan bahkan menyebabkan status gizi buruk pada anak (Suci, 2009). Upaya mengajak anak-anak untuk membuang sampah pada tempatnya juga perlu dilakukan, karena penyebaran penyakit diare, kolera, tifus adalah akibat dari menyebarnya virus yang berasal dari sampah tanpa pengelolaan yang tepat yang bercampur dengan sumber air minum. Penyakit demam berdarah juga dapat meningkat dengan cepat pada daerah yang pengelolaan sampahnya kurang memadai.

Selain menjaga perilaku terhadap lingkungan, menjaga kebersihan diri sendiri juga sangat dianjurkan dalam gerakan perilaku hidup dan bersih, seperti rajin menggosok gigi, memotong kuku, memelihara kebersihan rambut, menggunakan pakaian dan sepatu yang bersih. Kebersihan diri merupakan cara yang paling efektif untuk mengutangi resiko dijangkiti penyakit. Kebersihan dan kesehatan diri yang tidak baik dapat

meningkatkan penyakit seperti diare, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), Demam Berdarah (DB), kecacingan, infeksi tangan mulut, campak, cacar air, gondong, infeksi mata, dan infeksi telinga (Tartowo dan Wartonah, 2006).

Kehidupan modern yang menyajikan banyak kemudahan mulai dari transportasi bahkan layanan kehidupan sehari-hari berdampak pada perilaku masyarakat bahkan anak-anak menjadi pasif dan kurang bergerak. Data riset kesehatan dasar tahun 2013 tercatat 26,1% dan meningkat di tahun 2018 menjadi 33,5% proporsi perilaku kurangnya aktivitas fisik dalam kategori kurang dari 150 menit seminggu, dan tentu saja dapat meningkat di tahun-tahun berikutnya (Farida, 2019). WHO mengungkapkan bahwa pola hidup yang kurang aktif sebagai salah satu dari 10 penyebab kematian terbesar didunia, *sedentary lifestyle* atau gaya hidup kurang gerak sangat lekat dengan kehidupan anak-anak yang menyebabkan tumbuh kembang motoric anak-anak menjadi tidak optimal, berdampak pada risiko obesitas dan meningkatnya angka penyakit tidak menular (Hafizh, 2019).

Perilaku merokok pada usai anak sekolah sangat mengkhawatirkan. Grace

wangge (dalam Bona, 2020) mengungkapkan data kementerian kesehatan 2018 bahwa terdapat 32,1 persen anak sekolah dengan usia 10-18 tahun di Indonesia pernah mengonsumsi produk tembakau. Hal tersebut terjadi karena perilaku murid yang masih kurang, selain itu juga peran guru dan petugas kesehatan yang belum optimal didalam upaya kegiatan promosi kesehatan serta makin tingginya kasus merokok dan penggunaan napza pada usia anak.

Berdasar berbagai data dan fenomena permasalahan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah dasar maka gerakan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan gerakan yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal pada anak usia sekolah. Terciptanya kehidupan yang bersih dan sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus selalu diupayakan. Upaya tersebut harus dimulai dari menanamkan sejak dini pola pikir untuk hidup bersih dan sehat yang dimulai dari diri sendiri. Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah merupakan komitmen bersama – sama dan saling mendukung antar warga sekolah sehingga perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dapat terwujud. Harapan dari kegiatan ini

gerakan ini dapat dipraktikan di lingkungan sekolah dan menjadi kebiasaan yang baik yang dapat dipraktikan juga di dalam kehidupan di keluarga dan masyarakat.

Namun pada kenyataanya, di kawasan pedesaan perhatian warga sekolah akan pentingnya melakukan perilaku hidup bersih dan sehat masih minim, khususnya lingkungan sekolah dasar di Desa Tajinan, Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang Propinsi Jawa Timur. Merupakan daerah dimana peserta didik masih kurang pengetahuan dan informasi sehingga masih menjadi permasalahan dalam mempraktikan perilaku hidup bersih dan sehat. Berdasarkan kepentingan dan kebutuhan dalam merealisasikan gerakan perilaku hidup bersih dan sehat, serta keadaan peserta didik dan warga sekolah yang masih minim akan pengetahuan dan kepedulian terkait hidup bersih dan sehat, maka program gerakan perilaku hidup bersih dan sehat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kebiasaan perilaku hidup dan sehat pada anak usia sekolah dasar di Desa Tajinan Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang Provinsi Jawa Timur.

Metode Pelaksanaan

Partisipan. Partisipan Gerakan Sosialisai adalah peserta didik MI Al-Hikmah dan MI

Jabal Tsur berjumlah 400 siswa. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 11 dan 18 Januari 2020.

Metode. Pelaksanaan kegiatan “Sosialisasi Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ” ini dilakukan beberapa prosedur, diantaranya: pertama yaitu kuis, kuis dilakukan diawal guna mengetahui sejauh mana pengetahuan partisipan mengenai PHBS. Kemudian dilanjutkan penyampaian materi, materi disampaikan dengan menggunakan LCD dan disampaikan dengan cara yang menarik. Selanjutnya dilakukan permainan, permainan diberikan ditengah-tengah penyampaian materi disesuaikan dengan materi yang disampaikan, seperti mengajak anak-anak bernyanyi bersama, seperti lagu mencuci tangan bersama dan membuang sampah pada tempatnya. Terakhir yaitu evaluasi, evaluasi berupa pemberian kuis dengan pemberian hadiah kepada peserta yang antusias dalam menjawab pertanyaan dan mampu menjawab dengan benar. Dari kegiatan tersebut akan dapat diketahui peningkatan pengetahuan partisipan dalam memahami materi yang telah disampaikan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan sosialisasi gerakan perilaku hidup bersih dan sehat dengan tema

“Mewujudkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah” dilaksanakan pada tanggal 11 Januari 2020 di MI Al- Hikmah dan pada tanggal 18 Januari 2020 di MI Jabal Tsur . Peserta berjumlah 400 peserta didik, peserta mengikuti kegiatan dengan antusias. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai upaya mewujudkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada anak usia sekolah dasar guna meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kebiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat. Melalui kegiatan ini diharapkan seluruh warga sekolah dapat berperan aktif dalam mewujudkan kebersihan dan kesehatan di lingkungan sekolah.

Materi sosialisasi meliputi pengertian gerakan perilaku hidup bersih dan sehat, gerakan perilaku hidup bersih dan sehat adalah kebiasaan seseorang untuk mencegah penyakit dan menjaga lingkungan agar selalu bersih dan sehat. Gerakan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah merupakan upaya untuk memperdaya seluruh siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu memperhatikan perilaku hidup bersih dan berperan aktif mewujudkan lingkungan sehat di sekolah. (Depkes RI, 2007). Gerakan perilaku hidup bersih perlu di lingkungan sekolah agar seluruh warga sekolah dan lingkungan di

sekolah terlindungi dari segala ancaman penyakit, dan menjadi sekolah yang bersih, sehat, dan nyaman bagi seluruh warga sekolah.

Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di lingkungan sekolah, meliputi:

1. Mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan menggunakan sabun

Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan dengan air bersih yang mengalir. Mencuci tangan pakai sabun dapat membersihkan kotoran dan kuman, mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir akan membuang kotoran dan kuman yang melekat pada tangan.

Waktu yang tepat melakukan CPTS diantaranya sebelum dan sesudah makan, setelah bermain dan berolahraga, setelah buang air kecil dan besar, setelah buang sampah, setelah menyentuh hewan.

Praktik mencuci tangan dengan sabun yang benar, sebagai berikut :

Awali dengan membasahi kedua tangan menggunakan air mengalir. Pertama, beri sabun secukupnya. Kedua, gosok kedua

tangan dan punggung tangan. Ketiga, gosok sela-sela jari kedua tangan. Keempat, gosok kedua telapak dengan jari-jari rapat. Kelima, jari-jari tangan dirapatkan sambil digosok ke telapak tangan. Tangan kiri ke kanan, dan sebaliknya. Keenam, gosok ibu jari secara berputar dalam genggam tangan kanan, lakukan pada tangan sebaliknya. Ketujuh, gosokkan kuku jari kanan memutar ke telapak tangan kiri dan lakukan sebaliknya. Kedelapan, basuh dengan air. Kesembilan, keringkan tangan dengan handuk yang bersih. Kesepuluh, matikan kran air dengan handu dan tangan menjadi bersih terlihat pada gambar kesebelas (Farissa, 2018).



2. Jajan di warung atau kantin sekolah yang sehat

Jajanan yang sehat untuk anak sekolah harus terbebas dari 3P (Pemanis buatan, Pewarna dan pengawet). Bahan yang terkandung dalam makanan harus aman dan halal dikonsumsi.

3. Membuang Sampah Pada Tempatnya

Sampah adalah sumber penyakit, banyak penyakit yang ditimbulkan dari sampah. Contohnya penyakit muntaber, demam berdarah, sesak nafas ataupun penyakit lainnya yang berhubungan dari dampak yang diakibatkan bau busuk sampah. Maka membuang sampah pada tempatnya harus selalu dibiasakan.

4. Rajin menggosok gigi

Cara menggosok gigi yang benar (Susita, 2017) sebagai berikut :

1. Letakkan bulu sikat gigi dengan posisi membentuk sudut 45 derajat pada permukaan gigi dekat tepi gusi. Mulailah menyikat gigi geraham atas atau gigi belakang di salah satu sisi mulut. Sikat dengan gerakan melingkar dari atas ke bawah sekitar 20 detik untuk setiap bagian.

2. Sikat setiap bagian gigi dari bagian gigi yang biasa dipakai untuk mengunyah, gigi yang dekat dengan pipi dan lidah sehingga plak atau sisa makanan yang menempel di gigi bisa hilang.



3. Untuk membersihkan permukaan dalam gigi depan, pastikan sikat gigi dalam posisi vertikal, lalu sikat dengan gerakan melingkar dari tepi gusi sampai atas gigi. Lakukan gerakan ini berulang sebanyak 2-3 kali.

4. Ubah pola menyikat gigi jika diperlukan. Agar tidak ada bagian gigi lain terabaikan.

5. Jika menyikat gigi dimulai dari bagian geraham atas, maka sikatan akhir pada gigi geraham bawah. Durasi menyikat gigi seluruh bagian sekitar 2-3 menit dan setelah itu berkumur hingga gigi bersih.

6. Jangan menyikat gigi terlalu memberi tekanan pada gigi karena ini akan menyakitkan gigi dan gusi karena dapat menyebabkan permukaan luar gigi (enamel) terkikis dan ini adalah asal mula dari gigi sensitif.

7. Menyikat gigi dengan gerakan lurus dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan permanen pada gusi.

5. Memelihara Rambut Agar Bersih Dan Rapi

Mencuci rambut secara teratur dan menyisirnya, sehingga terlihat rapi. Rambut yang bersih

adalah tidak berbau, tidak kusam, dan tidak berketu.

Cara-cara merawat rambut adalah seperti berikut :

- a. Cuci rambut sekurang-kurangnya 3 kali seminggu atau sesuai kebutuhan
- b. Mencuci rambut dengan memakai sampo yang cocok.
- c. Pangkas rambut agar terlihat rapi.
- d. Gunakan sisir yang bergigi besar untuk merapikan rambut keriting.
- e. Jangan gunakan sisir bergigi tajam karena bisa melukai kulit kepala.
- f. Pijat-pijat kulit kepala pada saat mencuci rambut untuk merangsang pertumbuhan rambut.
- g. Pada jenis rambut ikal dan keriting, sisir rambut mulai dari bagian ujung hingga kepangkal dengan pelan dan hati-hati.

6. Memakai Pakaian Bersih Dan Rapi

Memakai pakaian yang bersih, tidak berbau, dan rapi. Pakaian yang bersih dan rapi adalah pakaian yang sudah dicuci dan dirapikan dengan setrika.

7. Memelihara Kuku Agar Selalu Bersih Dan Pendek

Rajin memotong kuku yang panjang hingga terlihat rapi, manfaatnya dapat menghindari penumpukan kuman pada di sela-sela atau didalam kuku.

Beberapa cara memelihara kuku dengan sehat, diantaranya :

- a. Kuku jari harus dipotong dengan pengikir atau memotongnya dalam bentuk oval atau mengikut bentuk jari. Sedangkan kuku kaki harus dipotong dalam bentuk lurus.
- b. Jangan memotong kuku terlalu pendek karena bisa melukai selaput kulit dan kulit di sekitar kuku.
- c. Jangan membersihkan kotoran dengan benda tajam, sebab akan merusak jaringan di bawah kuku.
- d. Potong kuku seminggu sekali atau mengikut kebutuhan.
- e. Khusus untuk jari kaki sebaiknya kuku dipotong segera setelah mandi atau

direndam dengan air hangat terlebih dahulu.

- f. Jangan menggigiti kuku karena akan merusak bagian kuku.

8. Memakai sepatu bersih dan rapi

Memakai sepatu yang bersih dan tidak kotor dapat menghindari dari adanya bau kaki. Jika memakai sepatu kotor bisa jadi kuman yang ada disepatu akan menempel pada jari-jari di kaki kita.

9. Mengikuti kegiatan olahraga di sekolah

Manfaat olahraga bagi anak anak dapat meningkatkan kapasitas jantung, paru-paru,dan juga otot. Sehingga menjadi sehat dan bugar dan bahkan dapat meningkatkan kecerdasan.

10. Memberantas jentik nyamuk

Jentik nyamuk merupakan cikal bakal nyamuk, jentik nyamuk harus segera diberantas supaya tidak banyak nyamuk di lingkungan. Nyamuk merupakan salah satu pembawa bakteri dan virus penyebab

penyakit sehingga pemberantasan jentik nyamuk bertujuan menekan laju pertumbuhan nyamuk guna mencegah dari penyakit yang diakibatkan oleh gigitan nyamuk.

Kegiatan memberantas jentik nyamuk dikenal dengan 3M, yaitu:

- a. Menguras dan menyikat dinding tempat penampungan air seperti bak mandi / WC, drum, penampungan air AC, Kulkas dll seminggu sekali.
- b. Menutup rapat-rapat tempat penampungan air seperti gentong air / tempayan, tempat air suci, dll.
- c. Mengubur atau menyingkirkan barang-barang bekas yang dapat menampung air hujan seperti kaleng bekas, ban bekas, botol bekas, dll.

Selain 3M, cara pengendalian nyamuk juga dapat dilakukan dengan memiliki bak penampungan air sesuai persyaratan kesehatan dan warga sekolah harus menggunakan bak penampungan air yang bebas dari jentik nyamuk.

11. Menggunakan jamban yang bersih dan tidak berbau

Menggunakan jamban yang bersih pada saat membuang air kecil atau besar, selalu menyiram sampai bersih setelah menggunakannya sehingga dapat mewujudkan lingkungan sekolah yang selalu bersih, sehat, dan tidak berbau.

12. Tidak merokok

Dampak dari merokok bagi anak, yaitu :

1. Menyebabkan berbagai penyakit seperti : kanker rongga mulut, kanker paru-paru, sesak nafas, serangan jantung, ginjal dan lain-lain.
2. Mengakibatkan efek kecanduan.
3. Dapat mengganggu konsentrasi pada saat belajar.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat yang terlaksana di Desa Tajinan Kecamatan Tajinan Kabupaten Malkang Propinsi Jawa Timur berjalan dengan lancar dan memperoleh antusiasme dari para peserta sosialisasi. Kegiatan ini perlu ditindaklanjuti dan terus disosialisasikan kembali di sekolah guna mewujudkan sekolah yang sehat, bersih dan rapi serta terhindar dari penyakit.

Daftar Pustaka

- Burton, M., Cobb, E., Donachie, P., Judah, G., Curtis, V&Schmidt, W. (2011). The Effect of Handwashing with water or Soap on Bacterial Contamination of Hands. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. Vol 8. Pages 97-104.
- Farida, Fajar Nur 2019. Hindari malas gerak ayo berolahraga <http://beritamagelang.id/kolom/hindari-malas-gerak-ayo-berolah-raga>, diunduh, 18 Februari 2020.
- Farrisa, Ikhwanul. 2018. <https://www.kompasiana.com/ikhwanulparis/5a75d5645e137354cc7c16e2/10-cara-paling-tepat-nan-mudah-mencuci-tangan-menurut-who?page=all>. Diunduh, 18 Februari 2020.
- Fazriyati, W. 2013. *Kebiasaan CTPS di RS tekan infeksi nosokomial*. <http://health.kompas.com/read/2013/09/26/1643106/Kebiasaan.CTPS.di.RS.Tekan.Infeksi.Nosokomial>. diunduh, 18 Februari 2020.
- Hafizh, Naufal. 2019. Anak-anak tidak boleh kurang gerak ini dampaknya. <https://www.ayobandung.com/read/2019/12/05/72203/anak-anak-tidak-boleh-kurang-gerak-ini-dampaknya>. diunduh, 18 Februari 2020 .
- Lugay. 2019. Sekolah belum terapkan program PHBS. <https://www.kabar-banten.com/sekolah-belum-terapkan-program-phbs/>. diunduh, 18 Februari 2020.
- Maria Fatima Bona, 2020 .<https://www.beritasatu.com/nasional/600934/1-dari-3-anak-merokok-sekolah-dan-orangtua-tingkatkan-pengawasan>
- Mikail, B. (2011). Kebiasaan cuci tangan masih rendah. <http://health.kompas.com/read/2011/09/29/17324045/Kebiasaan.Cuci.Tangan.Masih.Rendah>. Diunduh, 18 Februari 2020.
- Purwandari, Retno, (2013). Hubungan antara perilaku mencuci tangan dengan insiden diare pada anak usia sekolah di Kabupaten Jember. *Jember : Jurnal keperawatan*.
- Suci, E.ST. 2009. Gambaran Perilaku Jajan Murid Sekolah Dasar di Jakarta. Jakarta: Psikobuana, Vol. 1, No. 1, 29-38.
- Susita, Syanne. 2017. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20170606075615-255-219683/cara-menggosok-gigi-dengan-benar>. Diunduh, 18 Februari 2020.
- Tarwoto dan Wartoneh. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.